



## Le domande più comuni sul materasso (cosa sapere prima di comprare)

### Come si sceglie il materasso?

La prima regola è PROVARE, PROVARE, PROVARE. In commercio esistono decine e decine di materassi, diversi per tipologia (lana, lattice, molle, poliuretano), qualità dei materiali e sostegno. Scegliere a scatola chiusa è come comperare un vestito senza verificarne la taglia.



### Potrebbe anche andar bene ma accettereste di rischiare?

Quindi è importante recarsi in un punto vendita dotato di area prova e di personale qualificato in grado di aiutare e guidare nella scelta.

### Quali errori è meglio evitare?

L'errore più comune è credere che il materasso debba essere ortopedico, ovverosia duro. Il materasso corretto, in realtà, è quello che dà il giusto sostegno: per sapere quale sia bisogna provarlo. È piuttosto comune scegliere anche in base al prezzo. In realtà, sul materasso trascorriamo un terzo della nostra vita e decidiamo dei rimanenti due terzi.

### Parliamo della nostra vita e della salute: hanno forse un prezzo? Quando dev'essere cambiato il materasso?

Per ragioni igieniche, un materasso va cambiato al massimo dopo sette anni di uso. Ogni notte, infatti, il corpo emette un quarto di litro in sudore, tossine e umori corporali, che vanno a depositarsi nel materasso. Notte dopo notte, anno dopo anno, tali depositi rappresentano un terreno di coltura ideale per gli acari della polvere.

### Quali segnali indicano che il materasso è da cambiare?

Alcuni segnali potrebbero essere gli indolenzimenti e i dolori lombari al mattino, appena svegli, accompagnati magari dal formicolio agli arti e dalle estremità gonfie. Potrebbero anche essere percepiti senso di disagio, fiacchezza e rapido affaticamento, con difficoltà di concentrazione.

Al sorgere di questi sintomi è comunque sempre opportuno parlare con il proprio medico di fiducia.

### Quali sono le conseguenze di un materasso improprio? Un materasso improprio può impedire di dormire bene e può recare danni alla colonna vertebrale. Perché è importante dormire bene?

Il riposo fisico è necessario per distendere i muscoli, eliminando lo schiacciamento delle vertebre e la pressione che grava sulle articolazioni. È importante per l'assorbimento degli oligoelementi e per la sintesi di alcuni ormoni, nonché per il recupero delle funzioni intellettuali e psichiche.

### Qual è la manutenzione corretta per il materasso?

Per garantire l'igiene e la salubrità, il materasso dovrebbe essere lasciato scoperto ogni mattina per almeno venti minuti. Periodicamente è corretto e necessario anche ruotarlo in senso testa-piedi e sottosopra, per un assestamento migliore e omogeneo.



CONSORZIO PRODUTTORI



MATERASSI DI QUALITÀ

**Consorzio Produttori Materassi di Qualità**

Foro Buonaparte 65, 20121 Milano - [www.consorziomaterassi.it](http://www.consorziomaterassi.it) - Numero Verde 800.373740